

Checklist

Onderkleding

- Thermoshirt met col
- Thermoshirt + windstopper
- Thermo onderbroek + windstopper
- Thermo lange onderbroek
- Thermo bivakmuts

Bovenkleding

- Skate4AIR schaatspak
- Skate4AIR schaatsjack
- Skate4AIR col
- Skate4AIR muts
- Handschoenen (dikke + dunnere handschoenen)

Schaatsen

- Goed zittende scherp geslepen schaatsen (Bijv. Viking cruisers)
- Optioneel kluuschaats
- Extra veters voor de schaatsen
- Schaatsbeschermers; bij klapschaatsen: laat voor de tocht de veren van het klapmechanisme vervangen (om kans op veerbreek te minimaliseren)

Lichaamsbescherming

- Helm (verplicht)
- Schaatshoezen (deze trek je over de schaatschoenen aan)
- Scheenbescherming
- Kniebescherming
- Heupbescherming (evt. bubbeltjesplastic)
- Extra warmhoud elementen voor de edele delen bij extreme kou (evt. bubbeltjesplastic)
- Goede skibril (tegen kou, zon en sneeuw)
- Goede sportbril (tegen zon en sneeuw)
- Vaseline (voor extreem koud weer op het gezicht)
- Zonnebrandcrème (tegen de zon bij goed weer)
- Lipvet (tegen de kou en zonnig weer)

Overig

- Warme jas en broek (skikleding)
- Warm schoeisel
- Hoofdlamp (voor start en finish)
- Skate4AIR 'finishtas', waar eigendommen in bewaard kunnen worden
- Spikes (als je evt. op de terugweg over het ijs loopt)

Direct na de tocht

- Warme Jas
- Warm en gemakkelijk schoeisel
- Droge sokken
- Droge bovenkleding
- Droge muts
- Extra droge handschoenen

Algemeen

- Inschrijvingsbewijs
- Paspoort
- Pins/creditcard
- Mobiele telefoon + oplader
- verzekeringsbewijs + verzekering checken
- Eventueel medicijnen